

# 相談室だより

No.2 令和7年5月30日(金)

石川県立金沢桜丘高等学校相談課

第1回桜スポーツフェスタでは、みんなの笑顔満開で見ている私たちの心もあったかになりました。生徒会をはじめ、大きな声を出して盛り上げてくれた応援団、そして何より、自分自身の力を出し切っていた桜高生皆さん拍手です！さて、数年前に桜丘のある先生から紹介されて、その時から毎年この季節になると、必ず行く場所があります。それは、桜スポーツフェスタの会場近くのバラ園です。今年も先週見に行ったのですが、色鮮やかなバラが咲き誇っていて、とってもきれいでした！秋にも咲くようなので、皆も見てくださいね！！



今月の相談室だよりは、スクールカウンセラーとして桜高生のサポートをしてくださっている柳澤たまき先生特別号です！

柳澤たまき先生より

## [自己紹介]

令和3年度から週1回、桜丘高校に来ている公認心理師の柳澤たまきです。学校ではスクールカウンセラー（SC）といわれることが多いです。相談室で生徒の皆さんや保護者の方のカウンセリングをしています。

## [たまき先生のストレス発散法]

意識してストレス発散するというよりは、できる範囲で日常の生活を心地よくしようとしているかなと思います

- ・好きな入浴剤を入れた湯船にゆったり浸かり「はあ～」と一息
- ・好物や食べたいもの（スイーツも）を適量に食べる

また、ストレスが溜まった時はそれを解消しようとすることを自然にやっている気もします

- ・気が済むまで文句を言いながら、その時することをやる
- ・ぼーっとする、楽しいことや嬉しいことを想像（妄想？）する
- ・音楽を聴く、本気で歌う、究極は寝る！

## [桜高生へメッセージ]

桜高生のみなさんは、頑張り屋さんと繊細さんが多いかなと思います。ですので、努力が結果に出にくくて悩んだり、周りの言動に傷ついてしまったりするかもしれません。そういう時は家族や友だちに相談したり、相談室にも遠慮せず来てくださいね。



原則、毎週水曜日12:00～17:00に相談室にいます。相談したい生徒さんは前もって予約してくださいね！

6月は、4日・11日・18日・25日

7月は、9日・16日にいますよ！